DELLA FORZA DELL'ANIMO

CHE SI RICHIEDE

ONDE L' UOMO COL SOLO PROPONIMENTO
SIGNOREGGI LE PROPRIE SENSAZIONI MORBOSE

LETTERA

DI EMANUELE KANT

AL

PROFESSORE HUFELAND

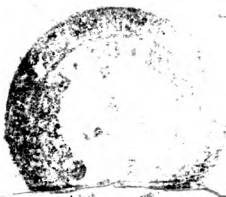
AGGIUNTOVI

DODICI LETTERE SULLA FELICITÀ

DEL SIGNOR EBERSBERG

LIBERA TRADUZIONE
DAL TEDESCO.

MILANO
COI TIPI DI GIOVANNI PIROTTA
1828.



Digitized by Google

Digitized by Google

AVVERTIMENTO

Il professore Huſeland inviò a Kant la rinomata sua opera intitolata: L'Arte di prolungare la vita umana, *sì in prova di quella venerazione che ogni pensatore ha per questo alemanno filosofo, sì per fornirgli forse un tema da riflettere sopra alcune idee contenutevi, spettanti al filosofico tribunale, e procurare così un qualche nuovo vantaggio all' arte medica. La di lui brama non andò fallita. Kant gli indirizzò una lettera molto lusinghiera, nella quale sviluppò idee egualmente interessanti che istruttive sulla dietetica del proprio individuo, tanto fisica che spirituale. Questo grand' uomo avea conservato la sua attività sino all' ottantesimo anno, che fu l' ultimo di sua vita. Di questa lettera, da più anni stampata in Germania, e di altro recentissimo opuscolo di consimile natura, si offre ora una libera traduzione italiana, colla speranza che una qualche oscurità di senso, propria di Kant, verrà vinta dall'interesse del subbietto ond' entrambi posson tornare graditi ai colti lettori.*

Il Traduttore.

Digitized by Google

Digitized by Google

LETTERA

DI

EMANUELE KANT

AL PROFESSORE

HUFELAND,

Voi mi chiedete un giudizio sul vostro studio di trattare moralmente il fisico dell'uomo, di presentar l'uomo, anco fisico, qual essere calcolato sulla moralità, e dimostrare la cultura morale come indispensabile alla fisica perfezione dell' umana natura, la quale esiste soltanto nella disposizione; ed aggiungete: « posso per lo meno assicurarvi che non già le prevenzioni, ma bensì le osservazioni m' imposero irresistibilmente questo metodo di trattare ». — Un tal aspetto della cosa appalesa l'uomo, il quale non solo con destrezza raccoglie tecnicamente per la sua arte medica i rimedj ordinati dalla ragione, come ce li offre l'esperienza, ma che oltre a quello che *giova*, sa

Digitized by Google

pur ordinare ciò che nell' istesso tempo è anco *dovere* da, per sè: cosicchè la filosofia morale pratica ne costituisce ad un tempo una medicina universale, la quale, abbenchè non giovi a tutti per tutto, non dee però mancare in nessuna ricetta.

Ma questo rimedio universale concerne solo la *Dietetica*, cioè, esso opera soltanto *negativamente* come arte di allontanare le malattie; cionnonpertanto una tal arte suppone una facoltà che la filosofia può sola fornire, su di che si riferisce la suprema quistione dietetica contenuta nel tema:

« *Della forza dell'animo ond'essere col solo proponimento padrone delle proprie morbose sensazioni* ».

Non trarrò gli esempi confermanti la possibilità di quest' asserzione dall' esperienza *degli altri*, ma bensì da quella fatta su di me stesso, quale risultamento della mia propria coscienza, e poscia si può chiedere altrui, se altri pure l'osservin così. Mi trovo dunque astretto di far sentir altamente il mio *Io*, uno sperimento interno, od osservazione, che prima io doveva fare su di me stesso, onde presentare all' altrui giudizio cose, a che non tutti penserebbero senza esservi condotti. Biasimevole arroganza sarebbe il voler divertir altrui coll' interna

Digitized by Google

storia del giuoco de' miei pensieri, i quali contenevano bensì un' importanza subbiettiva (per me), ma non obbiettiva (che vale per ogniuno). Se però quest' osservare sè stesso e le percezioni che ne risultano non sono tanto comuni, anzi meritino di chiamare l' attenzione di ognuno, questo difetto di trattener altrui coi propri sentimenti può per lo meno meritare perdono.

Prima dunque che io ardisca pubblicare il risultamento dell' osservazione su di me stesso sotto l' aspetto dietetico, devo ancora notare qualche cosa sulla maniera con cui il signor Hufeland offre il problema della *Dietetica*, cioè: l' arte di *preservare* dalle malattie, in opposizione della *Terapeutica*, quella di *guarirle*.

Esso ha per titolo: *L' Arte di prolungare la vita umana.*

Prende egli la sua denominazione da ciò che gli uomini bramano il più ardentemente, comecchè per avventura possa esser ciò che meno v' abbia a desiderarsi. Eglino bramerebbero volontieri due cose: *vivere lungamente*, e *vivere sani*: ma la prima non ha per necessaria condizione l' altra, ed è assoluta. Ancorchè soffra e stenti l' ammalato nello spedale per interi anni, e lo sentiate bramare che la morte ponga un termine ai suoi patimenti... non lo crediate, non la vuole davvero; la ragione gliel detta bensì,

Digitized by Google

ma l' istinto naturale vuole diversamente. Se egli invoca la morte come un liberatore, dimanda pur sempre qualche picciol indugio, avendo sempre alcun pretesto alla procrastinazione del suo perentorio decreto. La risoluzione presa nel furor feroce di finire la vita con un suicidio, non ne fa eccezione, essendo l' effetto d' un' affezione esaltata sino alla manía... Fra le due promesse di ricompensa divina a chi adempie il dovere di figlio (acciò tu sii felice, e tu viva lungamente sulla terra), l' ultima contiene il più forte istinto anche nello stesso giudizio della ragione, vale a dire quale dovere, la cui osservanza è pur meritoria.

Il dovere di *onorare la vecchiaja* non è fondato sul debito riguardo, che si suppone ne' giovani verso la debolezza de' vecchi, non essendo questa la ragione della stima a loro dovuta. La vecchiaja vuol quindi pure essere considerata per qualche cosa di *meritorio*, dal che ne nasce la venerazione che le si concede. Dunque, non già perchè gli anni di Nestore portino con sè un sapere da lunga sperienza acquistato per dirigere il mondo più giovine, ma perchè l' uomo — purchè non sia macchiato d' infamia —, il quale si è conservato così lungamente, vale a dire, che ha potuto scansare la mortalità, cioè il più umile detto che mai possa pronunziarsi su un essere ragionevole (tu sei polvere, e

Digitized by Google

devi divenir polvere), il quale è per così dire riuscito a vincere l'immortalità, ma perchè dico, un tal uomo si è conservato vivo per sì lungo tempo, ed ha servito d'esempio.

Ma in quanto alla salute, come la seconda brama naturale, la cosa è un po' fallace. Si puo *sentirsi* sano (del piacevole sentimento della sua vita), ma non mai *sapere* che si sia sano... Ogni causa della morte naturale è malattia, sia o no sentita. Vi sono molti di cui, senza però burlarsene, si dice, *per aver sempre qualche cosa* (esser malaticci), *non poter mai divenir malati*, e che campano lungamente senza manifestare molta forza. A quanti de' miei amici e conoscenti non sono io sopravvissuto, i quali, adottata una volta una regolata maniera di vita, vantavansi di una perfetta salute, mentre il germe della morte (la malattia), vicino a svilupparsi, trovossi in loro inosservato, e quello che si *sentì* sano, non *seppe* ch'ei fu malato.

Principio della Dietetica.

La Dietetica non può essere calcolata sulla *comodità*, perchè siffatto riguardo per le sue forze e sentimenti è effeminatezza; cioè porta in seguito debolezza, un successivo svanire della forza vitale per mancanza d'esercizio, siccome l'indebolimento dal suo

Digitized by Google

frequente e soverchio uso. Lo *stoicismo*, quale principio della dietetica *(sustine et abstine)*, non appartiene quindi soltanto alla filosofia pratica, come *etica*, ma ancora come *medicina*. Questa è in allora *filosofica*, quando la sola forza della ragione nell'uomo di padroneggiare i proprj sensuali sentimenti, col mezzo di un principio dato a sè stesso, vi fissa la maniera di vivere; ma se ond' eccitare ad impedir tali sentimenti, si cerca l'ajuto *fuori di sè* in rimedi fisici (nella farmacia e chirurgia), allora sarà soltanto empirica e meccanica.

Il *calore*, il *sonno*, la troppa *cura* di sè nel non malato, siffatti mali sono tutti abitudini della comodità.

1. Dietro la sperienza fatta sopra me stesso, non posso acconsentire al precetto: « Deggionsi tener caldi testa e piedi ». Io al contrario trovo più opportuno di tener freddi entrambi (ai quali i Russi aggiungono il petto), appunto per la sollecitudine *di non infreddarli*. — Egli è certo più comodo il lavarsi i piedi in acqua tiepida, che il farlo nel tempo d' inverno con acqua freddissima; ma si evita in questo modo il male della rilassatezza de' vasi sanguiferi, in parti tanto remote dal cuore, che nella vecchiaja conduce sovente seco un' incurabile malattia di piedi.

2. Il *dormir lungo tempo*, o *dormir molto* è certamente un gran risparmio del disagio,

Digitized by Google

che in generale la vita nel vegliare porta seco inevitabilmente, ed è bene strano il bramarsi lunga vita per poi passarla dormendo. Ma in questo preteso rimedio della longevità, la comodità contraddice sè stessa nella sua fine. Giacchè l'alternativo risvegliarsi e raddormentarsi nelle lunghe notti vernali, ne paralizza il sistema nervoso, ed esaurisce le forze in una quiete illusoria: la comodità è qui dunque la causa dell' abbreviamento della vita. Il letto è la culla di una quantità di malattie.

La sollecitudine di pigliarsi tutt' i suoi comodi nella vecchiaja, evitando tutt' i disagi per *risparmiare* le proprie forze e prolungar così la vita, produce appunto il contrario, fa divenir vecchio anzi tempo, e ne abbrevia la vita medesima. Sarebbe pur difficile il provare che le persone divenute molto vecchie, sieno state *per la maggior parte maritate*... Il diventar vecchio è ereditario in alcune famiglie, e una tal coppia può fondare una così fatta razza di famiglia. Non è neppur un mal principio politico, il vantare la vita accoppiata come lunga vita, benchè l' esperienza dia in proporzione pochi esempi di quelli che assieme siano divenuti assai vecchi; ma qui trattasi soltanto del fisiologo motivo di divenir vecchio, come lo dispone la natura, e non già del motivo politico, come lo richiede la convenienza di stato. Del resto il

Digitized by Google

filosofare senza appunto essere filosofo è anch'esso un rimedio a rimuovere molte disaggradevoli sensazioni; per lo contrario la *filosofia*, che trova il suo interesse all'intero dello scopo della ragione (il quale è un'assoluta unità), tragge seco un sentimento della forza, molto ben atto a bonificare in certa misura le fisiche debolezze della vecchiaja con una ragionevole stima del valore della vita. Altre cose ancora, le quali valgono a dilatare la sfera delle cognizioni, benchè non appartengano alla filosofia, producono lo stesso o il consimile effetto.

Ma mere bagattelle operano in alcune teste limitate, in uno stato senza cure, qual surrogato, quasi lo stesso, e quelli che col far niente hanno sempre tanto a fare, invecchian essi pure... Un uomo molto attempato trovò cosa di molto momento in quella che varj pendoli della sua sala dovessero suonare sempre uno dopo l'altro, e non mai contemporaneamente; locchè teneva occupato tutte le giornate tanto di esso lui, che dell'oriuolajo: quest'ultimo non ci perdeva. Altri trovava occupazione bastevole nel dar da mangiare ed aver cura dei suoi uccelli da canto, onde supplire così il tempo tra il dar da mangiare a sè stesso ed il sonno. Una vecchia signora possidente trovava un tal compimento nel filare immischiandovi insignificanti discorsi, che nell'età molto

Digitized by Google

avanzata dolevasi quasi qual perdita di una buona società, che non potendo più sentire il filo fra le dita, arrischiasse di morire di noja.

Ma onde il mio discorso sulla longevità non arrechi noja a voi pure, e divenga pertanto appunto pericoloso, porrò limiti alla loquacità, di cui si suol ridere, quale vizio della vecchiaja.

I.

Dell' ipocondria.

La debolezza di darsi in preda in generale con paura alle proprie morbose sensazioni senz' alcun fisso oggetto (per conseguenza senza tentare di padroneggiarle colla ragione) —, la *malattia de' grilli (hypochondria vaga)* (1), che non ha sede fissa nel corpo, essendo una mera creatura della fantasia, e perciò può chiamarsi pure *poetica* — in cui il paziente crede osservare in sè stesso tutte le malattie che legge ne' libri —, è appunto il contrario di quella facoltà dell' animo di padroneggiare i proprj morbosi sentimenti, vale a dire pusillanimità di covare su' mali che potessero sopravvenire all' uomo, senza

(1) A differenza della topica (*hypochondria intestinalis*).

Digitized by Google

poter loro resistere ove per avventura venissero; è questa una specie di manía, che invero può aver forse per causa qualche materia morbosa (flatulenza od ostruzione), la quale però non è sentita immediatamente quando affetta il senso, ma presentata come imminente dalla fantasia poetica, e allora quel tormentatore di sè stesso *(heautontimorumenos)*, invece di farsi animo, invoca invano l'ajuto del medico, giacchè egli solo può scacciare colla dietetica del suo giuoco di pensieri le idee molestanti, che tornano involontariamente e davvero, di mali contro i quali nulla potrebbe farsi, se venissero di fatto. Non si può esigere da colui che è affetto da siffatta malattia, di potere col solo proponimento padroneggiare morbose sensazioni, poichè se ciò ei potesse, non sarebbe ipocondriaco. Un uomo ragionevole non *statuisce* una tale ipocondria, ma se gli sopravvengono affanni, che degenerano in grilli, cioè in mali immaginarj, egli si domanda se ve ne sia presente un oggetto; se nulla trova che possa dare fondata cagione a quest' ansietà, ovvero se vede che comunque tale oggetto vi fosse realmente non sarebbe però possibile evitarne il suo effetto, egli va con questo detto dell' interno suo sentimento all' ordine del giorno, cioè, egli lascia la sua oppressione di onore (che in allora non è che topica) al suo posto, quasi come se non gli calesse,

Digitized by Google

e ne dirige la sua attenzione su faccende con cui ha a che fare.

In quanto a me, in causa dello stretto e piano mio petto, che lascia poco spazio al moto del cuore e de' polmoni, ho una naturale disposizione all' ipocondria, che ne' primi anni giunse sino al tedio della vita. Ma il riflettere che la cagione di questa strettezza di cuore sia forse meramente meccanica ed incurabile, fece sì che non ci poneva più mente, e nel tempo che mi sentiva oppresso nel cuore, regnava nella testa serenità e tranquillità, che non mancava di appalesarsi pure in società, non secondo l' alternativo umore (come sogliono gl' ipocondrici), ma a bella posta e in modo naturale. E siccome si prova più piacere della vita per quel che si *fa*, nel libero uso suo, che per quel che si *gode*, così si possono opporre lavori spirituali, altra maniera di promovente sentimento vitale, agli ostacoli appartenenti solo al corpo. L' oppressione mi è rimasta, attesochè la sua cagione trovasi nella fisica mia struttura, ma ho potuto signoreggiare la sua influenza su i miei pensieri ed azioni, col rimuovere l' attenzione da questo sentimento, come se non m' appartenesse.

Digitized by Google

II.

Del sonno.

Quanto i Turchi dicono, dietro i loro principj della predestinazione, sulla moderazione, cioè che in sul principio del mondo sia stato ad ognuno misurata la porzione di quanto abbia a mangiare nella vita, e che laddove ne divori la parte destinatagli in gran porzioni, deve far conto su un tempo più breve di *mangiare*, e quindi di *essere*, può servir eziandio di regola, che da principio ad ognuno sia destinata dalla sorte la propria porzione di *sonno*, e che colui il quale ne' suoi anni virili abbia concesso troppo (più del terzo) al sonno, non possa ripromettersi di dormir molto tempo, cioè di vivere ed invecchiare. Colui che godendo dolcemente il sonno, gli concede più della terza parte della sua vita, calcola assai male riguardo alla quantità di essa vita medesima. Siccome dunque difficilmente vi sarà un uomo, il quale brami che il sonno non sia in generale un bisogno per esso (dal che risulta essergli il viver lungamente, un lungo tormento, del quale ne risparmia tanto quanto ne trascorre dormendo), così sarà più opportuno, sì pel sentimento che per la ragione, di mettere affatto da un canto questa terza parte,

Digitized by Google

vuota di godimento e d'azioni, e di abbandonarla all'indispensabile ristaurazione della natura, non però senza un' esatta proporzione del tempo.

Appartiene alle morbose sensazioni di non dormire al tempo fisso e solito, oppure di non poter tenersi svegliato, ma principalmente al primo, l'andar a letto a tal uopo, e starvi senza dormire. Il medico consiglia ordinariamente di non darsi in preda a pensiero di fatta alcuna, ma questi stessi pensieri od altri in lor vece ritornano alla mente e vi tengono desto. Non v'è altro consiglio dietetico, tranne quello di rimuovere l'attenzione all'atto della percezione o del nascere di un pensiero (quasi come se cogli occhi chiusi si volgessero questi ad altra parte), e interrompendo ogni pensiero, ne nasce una confusione delle idee, per cui vien tolta la conoscenza della sua fisica (esterna) situazione, ne nasce un ordine del tutto diverso, cioè un giuoco involontario della fantasia (il sogno nello stato sano), nel quale mediante un mirabile artificio dell'organizzazione fisica, il corpo vien *lasso* per i moti animali, ma intieramente *agitato* pel moto vitale, ed invero da *sogni*, i quali, benchè non ce ne ricordiamo nel destarci, non hanno potuto mancare; altrimenti, se la forza nervosa che ha la sua origine nel cervello non operasse in unione colla forza musculare, la vita non

Digitized by Google

potrebbe mantenersi un momento. Egli è perciò probabile che anco le bestie sognino dormendo.

Ma chiunque va a letto per dormire non potrà talvolta riescire di addormentarsi con tutto l' anzidetto rivolgimento de' suoi pensieri, nel qual caso proverà qualche cosa di *spastico* nel cervello. Essendo la veglia un difetto della debole vecchiaja, e la parte sinistra in generale la più debole, io ne risentiva da circa un anno questi spastici parossismi e sensibilissime irritazioni di tal natura, che dietro l' altrui descrizione avvisava essere attacchi *artritici*, e quindi dovetti consultar un medico. Ma l' impazienza di sentirmi impedito nel dormire mi fece prendere il mio stoico rimedio, di rivolgere con isforzo i miei pensieri su qualunque da me scelto indifferente oggetto (p. e. sul nome Cicerone contenente molti attributi), e rimuovere così l' attenzione da quel sentimento per cui essi subito s' indebolirono, e la sonnolenza li superò; locchè posso ripetere con ugual buon successo ad ogni nuovo attacco di tal natura, nelle piccole interruzioni del sonno notturno. Del non essere questi dolori imaginarj, mi convinse nella mattina susseguente la rossezza rovente che mostrossi nelle dita del piede sinistro. Son sicuro che molti attacchi artritici, anzi epilettici e spasmici (eccettuate le donne e fanciulli che non

Digitized by Google

hanno siffatta forza di proponimento), e diciam pur la podagra, possono essere ad ogni nuovo attacco arrestati, anzi distrutti successivamente con siffatta fermezza del proponimento (di rimuovere la propria attenzione da un tal patimento).

III.

Del mangiare e dormire.

Nello stato sano e nella gioventù egli è più opportuno, riguardo al godimento, al tempo ed alla quantità, il consultar solo l'appetito (la fame e la sete); nelle debolezze che si manifestano colla vecchiaja, una certa *abitudine* d'una provata salutare maniera di vita, cioè di osservare lo stesso ordine tutti i giorni, si è un principio dietetico favorevole alla longevità, a condizione però di farvi eccezioni nel caso che l'appetito lo ricusi.

Si è fatto sovente la domanda, se dietro la regola dietetica sia d'accordarsi un solo pasto in 24 ore, come un solo sonno in altrettante ore, ovvero se non fia meglio di togliere qualche cosa all'appetito a pranzo, per poter anco cenare. Quest'ultimo è certamente un passatempo di più. Il primo credo più conveniente nel così detto fiore dell'età; il secondo nell'età più avanzata.

Digitized by Google

Lo stimolo alla cena può diventare una *morbosa* sensazione, che si perviene a signoreggiare col fermo proponimento in modo da più non accorgersene.

IV.

Della morbosa sensazione prodotta dal tempo inopportuno a pensare.

Il pensare è un nutrimento per un letterato, senza cui non può vivere, quando fia *desto* e *solo*; consiste nell'*imparare* (leggere i libri), o nell'*ideare* (riflettere, inventare). Ma l'occuparsi di un pensiero fisso nel mangiare ed andare e molestar per siffatta guisa con due travaglj la mente e lo stomaco, o la testa ed i piedi, l'uno produce l'ipocondria, l'altro la vertigine. Onde potere, mercè la dietetica, signoreggiare questo stato morboso, null'altro occorre che far alternare la meccanica occupazione dello stomaco o del ventricolo colla spirituale nel pensare, arrestare il pensare a bello studio durante il tempo dedicato alla restaurazione, ed aprire il varco al libero giuoco della fantasia, locchè richiede però presso quelli che studiano, un generale e fermo proponimento della *dieta nel pensare*.

Trovandosi ad un pasto senza compagnia occupato in leggere i libri o nel riflet-

Digitized by Google

tere, ne nascono sensazioni morbose, essendo la forza vitale pel travaglio della mente derivata dallo stomaco che si molesta. Lo stesso ha luogo allorquando, nel passeggio, tal riflettere vada unito al travaglio de' piedi (1). (si può aggiungere ancora il *lucubrare* insolitamente). E pertanto queste sensazioni morbose, nate da inopportuni travagli di mente *(invitta Minerva)*, non sono però di natura tale da potersi distruggere immediatamente col solo proponimento, ma col disavvezzarsene mercè un opposto principio.

V.

Del togliere e prevenire i casi morbosi col proponimento nel respirare.

In questi ultimi anni fui molestato talvolta dal raffreddore di capo e dalla tosse, che mi erano tanto più molesti, quanto che avean luogo al tempo dell' andar a letto. Quasi arrabbiato per siffatto impedimento del sonno notturno, risolsi, riguardo al primo caso, di aspirar l' aria affatto dal naso a bocca chiusa, locchè sul principio produsse un debole fischiare, ma insistendo nel farlo,

(1) Il passeggiare nel libero ha appunto per iscopo d'indebolire la propria attenzione, mercè lo scambio degli oggetti, ad un solo.

Digitized by Google

ne riescii alla per fine nel mio intento, col respirar liberamente dal naso, nel qual mentre m' addormentai. Riguardo alla tosse quasi convulsiva, mi tornava tanto più molesta, quanto che talvolta mi sopravveniva tosto riscaldato dal letto, ritardandone così lo addormentarmi; l'impedire questa tosse, prodotta dall' irritazione che l'aria respirata colla bocca aperta fa sulla laringe (1), esigeva non già un' operazione meccanica (farmaceutica), ma un' immediata operazione dell' animo, vale a dire di ritorcere affatto *l' attenzione* da questo stimolo, dirigendola con isforzo (come sopra negli attacchi spastici) su qualche oggetto, ed impedire così l' espulsione dell' aria, il che, come sentiva distintamente, mi fe' correre

(1) Non dee forse produrre l' aria atmosferica, circolando con bocca chiusa per la tuba eustacchiana, il sentimento ristorante d' organi vitali rinforzati, col deporre l' ossigene su tal allungamento di cammino vicino al cervello? (quasi come si bevesse l'aria) In certi tempi l'aria ha nulla di ristorante, in altri egli è un vero spiacere il beverla nella sua passeggiata in lunghi tratti, locchè non ha luogo respirandola colla bocca. Egli è della maggior importanza dietetica l' avvezzarsi tanto a respirare col naso, tenendo la bocca chiusa, che persino nel più profondo sonno non debba essere altrimenti, a tale che nel caso diverso produca un subitaneo risvegliarsi, quasi recando spavento, come talvolta avvenne a me stesso. I miei piccoli amici (antichi uditori) lodano questo principio dietetico come provato e salutare. Un accessorio vantaggio d'una tal abitudine di respirare sempre colla bocca chiusa, essendo da solo, si è quello che la continua secrezione della saliva opera qual mezzo di digestione (stomacale); basta essere fermamente risoluto di non dissiparla per cattiva abitudine.

Digitized by Google

il sangue al volto; ma la saliva prodotta dalla stessa irritazione ne impedì il suo effetto, cioè l'espulsione dell'aria. È questa un' operazione d' animo che richiede un massimo grado di fermo proponimento, ma che appunto perciò torna tanto più giovevole.

VI.

Delle conseguenze di questa abitudine *del respirare colla bocca chiusa.*

L' immediata conseguenza n'è, che continua puranco nel sonno, e che per conseguenza mi desto quasi spaventato, subito che respiro colla bocca; dal che riluce che il sonno, ed il sogno con esso, non è una totale assenza dallo stato desto, per non ammetter pure un'attenzione che s'immischi sulla propria situazione in quello stato, locchè si può anco desumere da ciò, che quelli, i quali si proposero la sera di alzarsi nella mattina susseguente più di buon' ora, *si risvegliano* pure più di buon'ora; probabilmente vennero destati dagli orologi di città, che hanno dovuto udire e cui avranno prestata attenzione anco nel sonno.

L'immediata conseguenza di questa lodevole abitudine si è che l' involontaria sforzata tosse (non l' espettorazione) ne venga in ambi gli stati impedita, e quindi una ma-

Digitized by Google

lattia, colla sola forza del proponimento. Anzi ho trovato, che essendo attaccato subitaneamente, dopo andato a letto e spento il lume, da una forte sete, invece di alzarmi e cercare al bujo nell'altra stanza il vaso d'acqua, mi corse alla mente di fare col petto innalzato vari e forti respiri e *bevere*, per così dire, l'aria dal naso, per cui la sete ne fu spenta in pochi minuti secondi. Era questo un morboso stimolo distrutto da un controstimolo.

CONCLUSIONE.

I casi morbosi nel cui riguardo l'animo possiede la facoltà di poter signoreggiare la loro sensazione colla sola ferma volontà dell'uomo, come di una supremazia dell'animale razionale, sono tutti della specie spastica; ma non si può dire viceversa, che tutti di questa specie possano essere impediti dal solo fermo proponimento; giacchè alcuni di essi sono di tal natura, che i tentativi di assoggettarli al potere del proponimento, li esacerba ancora di più, come avvenne in me, mentre quella malattia, descritta circa un anno fa dalla gazzetta di Koppenhagen, quale catarro epidemico unito ad un'oppressione di capo, mi disorganizzò quasi per proprj travaglj di testa, almeno m'indebolì, e tale oppressione essendosi get-

Digitized by Google

tata sulla naturale debolezza della vecchiaja, terminerà probabilmente colla vita.

Ed ecco dunque a che conduca l'arte di prolungare la vita umana: di essere finalmente tollerato così fra i viventi, locchè certo non è la più dilettevole situazione (1).

(1) Questo risultamento, per poco consolante che sia, è perfettamente giusto, laddove ci facciamo a riflettere ciò che l'uomo è, e ciò ch'esser debba nel senso perfetto. Ma lo stesso esempio dell'esimio autore ci dà una prova parlante di ciò che l'uomo può essere ancora pegli altri, tosto che la ragione è la sua legislatrice, come n'era qui il caso. E supposto anche che tale obbiettiva e civica esistenza mancasse del tutto, non ci sono pur sacre e pregevoli le reliquie di un bell'edifizio? non ci servono esse quali memorie del passato, quali cenni per l'avvenire, qual dottrina, qual esempio?

(*Nota del T.*)

Digitized by Google

Digitized by Google

DODICI LETTERE

SULLA FELICITÀ

DEL SIGNOR EBERSBERG

PRIMA LETTERA.

Introduzione.

Vi sentite assai infelice, amico mio? L'ultima vostra lettera me n'è una prova novella. Quai neri pensieri, quali cupe speranze v'assalgono!... Siete il mio amico, e quand'anche nol foste, il vostro stato m'anderebbe a cuore. Credete alla mia parola, egli è mio più ardente desiderio quello di veder felice tutto il mondo, e voi, mio caro, prima di tutti. Vi trovate in una situazione in cui migliaja non sono; possedete una piccola sostanza, un impiego che vi mantiene; possedete cuore ed intelletto... e ciononostante vi trovate povero ed infelice?

Mi trovo ora nella situazione di poter sa-

Digitized by Google

crificare più tempo pel mio amico. Questo vi sia di cuore consacrato. Voglio occuparmi della quistione: « ciò che ci renda propriamente felici »; procurerò di penetrare in essa più profondamente, e risvegliare nel vostro intelletto alcune idee atte a capire ciò che dissi, a svilupparlo ed a migliorarlo ancora.

Concedo che si possa più facilmente determinare e descrivere la felicità, di quello che trovarla. Sono d'avviso che tanti, e forse voi stesso, leggendo le mie lettere, non s'aspettano per niente un cangiamento del loro stato, che quasi tutti considereranno le mie parole come gettate al vento. Fu scritto tanto sulla felicità e sull'arte d'essere felice, che al primo aspetto le mie lettere potrebbero sembrare superflue. Cos'è la felicità? ov'è? in che consiste? e non si potrebbe in apparenza contarne altrettante specie quante ne sono quelle degli uomini? L'uno la cerca nella pace di una quieta vita domestica; altri nel romore del gran mondo; chi nel godere, chi nella privazione; chi nell'estatica contemplazione del mondo e delle miracolose sue opere, chi in un'indifferenza e disprezzo per tutte le cose; questi la cerca nell'assiduo lavoro, quegli nel dolce far niente; la maggior parte la cerca, avendo soltanto in mira sè stessi, ma pochissimi promovono l'altrui felicità col trascurarsi internamente.

Digitized by Google

Amico, *pensiamo* sulla felicità. Forse in pensarvi troverete sollievo del vostro dolore, o la stessa felicità, che scoraggiato, credete sparita. E se nelle morte parole non la trovate più, vi si semina un' incorrotta semente; forse questa cade sul suscettivo fondo del vostro cuore, in allora dalla morte diventa vita, dalla vita pura gioja, e dalla pura gioja proviene la vera umana felicità. Tentiamolo, amico mio!

Prestate quindi assoluta fiducia a quello che sono per dire nel decorso della mia corrispondenza. Non scrivo già per avere scritto, ma per esservi utile. La mia sorte m'ha arricchito a mio pro con esperienze di gradevoli e triste specie; ho imparato a conoscere la fortuna e la disgrazia, il chiaro tempio della gioja e l'oscuro angolo della miseria; la mia carriera di vita mi condusse ne' palagj de' grandi e ne' tugurj de' poveri; vi posso quindi francamente esporre le mie opinioni, fondarle sulla mia esperienza, e sento in me la coscienza di non dover inutilmente richiamare la pazienza vostra.

Digitized by Google

SECONDA LETTERA.

Se il danaro rende felici? Perchè la maggior parte de' ricchi non sono felici?

Sorridete, che vi parlo della vostra piccola sostanza. « A che mi giova (dite voi) possedere quel poco, che in quest'epoca sparisce a paragone delle ricchezze di tanti altri? »

Se il danaro rende felice? Questo, amico mio, sia ora l'oggetto della nostra riflessione. Eccovi un altro punto, su cui centinaja di moralisti hanno deciso con una negativa. La maggior parte di loro essendo poveri, disprezzano il danaro che non hanno, e lo disprezzano per guadagnarlo. Ma io per me, ve lo dico sinceramente, caro mio: « il danaro ci rende felici, se altre circostanze, e prima di tutto *noi stessi* concediamo di essere felici ».

Pel danaro è pronto ogni chè può lusingare i nostri sensi e soddisfare i nostri capriccj; come a un colpo di verga di un possente mago, tutto comparisce d'ordine della nostra borsa. Tali prerogative, direte, non sono certamente da disprezzarsi, e non posso darvi tutto il torto. Ma volgete un po' lo sguardo alterno nel mondo, e considerate la maggior parte de' favoriti di Pluto; pe-

Digitized by Google

netrate nei loro gabinetti e nell' interno delle loro famiglie; quivi appunto troverete le più frequenti cure e pene, i fastidj e le scissure, le mortificazioni ed i guai. Là vedrete il quadro della miseria in una lucida cornice; i più sacri legami della vita, dell' amore, de' consorti e de' figli vi sono per lo più spezzati. La freddezza ed il cerimoniale occupano per la maggior parte la sede dell' amicizia e dell' attaccamento; e laddove speravate trovare la gioja, vi trovate il dolore coperto dell' orpello, un insaziabile mare di desiderj in vece della piena soddisfazione. La conversazione e l' esperienza vi dimostreranno chiaramente, che fra dieci ricchi, appena havvene uno, a cui vece desiderasse entrare l' uomo più povero, laddove gli fosse noto precisamente la di lui disposizione d' animo.

Ma perchè vedonsi soltanto pochi felici fra i ricchi? Amico, questo è il cattivo lato del danaro, essendo un capelvenere frammezzo un' enorme via, di cui una parte chiamasi *dissipazione*, e l' altra *avarizia*. Colui che acquista danaro, o ne guadagna a caso, devia il più soventi dallo stretto sentiero che ci conduce all' uso ragionevole; o diventa dissipatore, o cade spregevole vittima dell' avarizia.

Niente sorpassa i tormenti che soffre l' avaro. Di giorno lo tormentano le cure d' aumentare i morti tesori; di notte lo travaglia

Digitized by Google

il timore, che possano essere involati. Non v'è momento in cui sia senza pena. Lo stato dell'animo suo si manifesta in tutti i lineamenti del volto e in tutto il corpo; il suo cuore è di pietra, la sua anima è oro, e il suo intelletto una cassa.

Anche i guai del dissipatore son grandi. Siffatti uomini hanno invero un animo leggero, ma all'incontro una somma sensibilità. Gl' imbarazzi in cui li fa cadere la loro inavvedutezza, sono una spina pel loro vulnerabile cuore, la quale cagiona continue tribolazioni. Essa tormenta il passato col pentimento, il presente colla mortificazione, e l' avvenire con cure e pene. Nel tempo stesso in che la mancanza del danaro non spaventa il dissipatore, egli non può godere felicemente; giacchè appunto que' sollazzi, quell' abbondanza di tutti i passatempi, gli generano nausea, scontentezza e dispiacere.

Pochi sono in istato d' essere contenti del possesso di un bene acquistato; sempre più nascono bisogni e desiderj, che esigono nuovi tentativi per soddisfarli: giuochi, lotterie e simili meschini sussidj devono senza fatica e lavoro acquistar danari e ricchezze! Capirete bene senza che vel dica, se in tale situazione, essendo fra la speranza e la paura, fra la gioja ed il dolore, fra la fortuna e la miseria, si possa trovarsi contento. La maggior parte degli uomini favoriti dalla fortuna,

Digitized by Google

cercano di liberarsi il più presto possibile del danaro che cagiona tanta inquietudine, senza posseder l'arte di acquistarne di nuovo per vie onorevoli. Sgraziatamente il numero di quelli che intendono di essere perfettamente felici sulla pericolosa via delle ricchezze, è assai scarso. Non del tutto è falso il proverbio che dice: *Chi è libero dal danaro è libero di tutte le cure.*

Le favole persiane raccontano di uno Schah, cui i medici consigliarono, quale ultimo ed unico mezzo contro una malattia insanabile, di portare per tre giorni la camicia di un uomo felice. Tutte le indagini de' suoi ministri tornarono vane, in nessun sito si poteva trovare un felice. Finalmente, oh gioja! si trovò quel che si cercava in uno de' più miserabili borghi di Ispahan, nella persona di un mendico vestito di cenci. Era questi l'unico felice di tutta la Persia! L'ammalato Schah sarà ora presto guarito. Si vuol levargli la sua camicia; ma chi lo crederebbe, l'unico felice che si potè trovare non aveva una camicia addosso... Credetemi sulla mia parola, ch'egli è molto più facile viver contento e felice nella povertà che nelle ricchezze.

Digitized by Google

TERZA LETTERA.

L' ambizione,... anche lo stato che scegliamo non ci rende felici.

Abbiamo in noi quasi tutti, comunque non siamo nati per comandare, un naturale desiderio a dominare; quest' è un' inclinazione che trovasi in esatta intelligenza coll' ingiustizia. E che ci giustifica d' innalzarci su gli altri! Non v' è che un sol permesso e legal dominio, quello cioè che si pratica col mezzo della virtù e delle cognizioni. Sorpassiamo quindi gli altri colla bontà e nobiltà d'animo, ecco l' unico legal modo d' innalzarci; o credete forse che l' avidità di gloria, l' ambizione, l' autorità e le cariche onorevoli possano darci la felicità per incantesimo?

L' ambizione, l' avidità di gloria e d' impero somigliano ad un impetuoso fuoco, che acceso dal vento della vanità, continua a divampare e cresce ogni momento; più che si vuol saziarlo, e più insaziabilmente va dilatandosi.

Il non riuscire ne' loro disegni rende gli ambiziosi inconsolabili ed infelici; il riuscire, produce in essi lo stesso effetto in breve tempo; stantechè eccita una nuova sete nella loro insaziabile anima, che è ancora più difficile ad estinguere. Romolo, Ciro, Ales-

Digitized by Google

sandro non erano certamente felici. Si stimarono felici i despoti ed usurpatori nelle loro più fiorenti epoche; ma il sapiente fu sempre convinto, e l'avvenire lo avverò, che essi tutti erano molto più infelici su i loro possenti troni, che i più poveri dei loro sudditi a canto alla loro piccola greggia. Niun dolore è maggior di quello che tormenta l'ambizioso; non v'è inquietudine più affannosa di quella che punge l'avido di gloria, e nessun martirio è maggiore di quello che pesa sul capo dell'avido di dominare.

Pochi anni trascorrono, l'alto e il basso cadono in polvere, e coloro pei quali i mondi erano troppo piccioli, si accontentano d'un mucchietto di terra. Il re Filippo, che cadde nella lizza, considerò, spaventato, la sua figura ritratta sulla sabbia: « Gran Dio! esclamò egli, un sì piccolo sito basta per me, ed io agogno la conquista del mondo! »

Nè l'ambizione, che ha per sorgente il sapere e le arti, porta una sorte migliore. Fra mille autori e fra mille artisti ne troverete appena uno, il quale si stimi felice e sia contento della sua sorte. Il mondo non può così facilmente perdonare che si abbiano de' meriti; delle lotte contro l'indolenza, contro la testardaggine, la malizia e l'ignoranza, pongono la vita del letterato e dell'artista al tormento. I più grandi di essi sono divinizzati soltanto dopo la loro morte; in al-

Digitized by Google

lora si combattono i loro avversarj e nemici; si valutano e si riconoscono i loro meriti; in allora il mondo, che durante la loro vita li lasciò morir di fame, fa lor ergere monumenti. Oh caro, non pregate mai la sorte di spargere sulla vostra via le rose della gloria; poichè queste appassiscono ben presto, e vi lasciano le spine. Rousseau dice bene: « Egli può esser vantaggioso l'esser onorato dal mondo, ma questo onore non tocca l' anima, e non ha per nulla un' influenza sulla vera felicità ».

Del resto potete facilmente immaginarvi, che senza il desiderio d' onore, e soventi anco senza un modesto ambire la gloria, non è pensabile una felicità d' alta specie; desidero però che vi guardiate da quella sfrenata passione che dilania l' anima nostra colla sferza dell' ambizione. L' umana felicità non trovasi nell' altezza. Siccome l' aquila nella vicinanza del sole, così il pettirosso può rallegrarsi nell' umile boschetto della sua esistenza. La felicità de' superiori, che non di rado invidiamo, lor diventa sovente un insopportabil peso. « Perchè non posso comunicarvi le mie sperienze, disse la signora di Maintenon in una lettera alla sua amica, perchè non posso io descrivervi la noja che perseguita i grandi, e dipingervi la fatica che devono darsi per liberarsene? Non vedete che muojo quasi di tristezza in seno

Digitized by Google

di una fortuna che appena si può immaginarsela grande abbastanza! Io m' era giovine e gentile, dotata di attrattive, amata da tutti; divenni più vecchia e godetti la conversazione con gente saggia, ottenni il favore del re; e posso assicurarvi che con tutto ciò sento da per tutto un vuoto! »

Le ricchezze degli uomini e lo stato su cui si sono innalzati, non sono altro nel fondo se non una maschera che invero si comporta colla felicità, se l' uomo intende adattarsela; ma nelle più alte regioni della vita diventa sempre più pesante e più molesta. Il contadino è quasi più felice nella sua semplicità che l' ambizioso epulone, e l' altezza in cui vive il grand' uomo di Stato, gli può soltanto esser agevolata e resa aggradevole dal pensiero di render felici degli altri. Un autore, confermando che si può essere piuttosto felice nello stato basso che nello stato alto e ricco, dice molto bene: « Egli è più facile il dividere la propria disgrazia con tanti infelici, che il prender parte alla felicità di altri il quale viene chiamato rispettabile e felice ».

Digitized by Google

QUARTA LETTERA.

Fra tutte le passioni l'amore ci rende il meno felici.

Non crediate, amico mio, che le passioni ci rendano infelici: non sono esse che ci guastano, ma siamo noi che le guastiamo, e dopo ne siamo rovinati. Senza passione l'uomo sarebbe un vivo cadavere, non sentendo nè piaceri nè guai, nè amore nè odio. Ma qui sta il punto, che riscaldiamo tanto la passione data per la nostra felicità; sino a che la nostra independenza fia perduta, sino a che diventiamo vili schiavi di essa. Voi, amico mio, ne siete il cavaliere, la passione il cavallo, e la ragione le redini.

La passione dell' amore, dipinta dagli autori e da poeti con colori tanto seducenti, la quale, quanto più raffinata, tanto più pericolosa diventa; questa passione che c' indebolisce, snerva, estingue il fuoco dell' anima, confonde l' ordine dell' intelletto, il quale per un momentaneo piacere non di rado richiede in mercede patimenti che durano degli anni, può essa renderci durevolmente felici?

Si troveranno ben di frequente ne' romanzi felici matrimonj, nati dall' unione di amanti deliranti, ma ben di rado prospe-

Digitized by Google

rare nella vita reale. La veemenza e la più forte passione dee produrre un cangiamento, e il più focoso matrimonio si raffredda più facilmente.

Non parlo già dell' amore ragionevole, nato dalla stima, e conservato dall' amicizia, ma da quella delirante e pazza passione, che i giovani attinsero da' libri esagerati, da fantasia riscaldata, dal fallace campo della seduzione; eglino dissipano avidamente una forza che c' innalza agli Dei, e si svegliano soltanto dalla funesta ubbriachezza dei sensi, quando il pentimento è troppo tardo!

E di tal guisa, mio caro, tutto ciò che per mezzo di un' esaltata fantasia opera sulla vostr' anima, contribuisce alla vostra disgrazia. Ogni castello in aria che vi dipingete, ogni fortuna che vi abbellite con celesti colori, ogni gioja soprumana che sognate, dimanda con usura i suoi infernali interessi. La fantasia, amico mio, è quella maga che congiurò contra l' umanità, che c' inebbria colla sua fallacia, per farci risvegliare terribilmente. Quali pene non può attirarci col dolce suo inganno! *Sempre si frappone tra noi e la verità; e la ragione si ritira in addietro, se essa comincia a dominare; e se una volta prevale, dobbiamo azzardar tutto ciò che le piace. Il patto più felice da farsi con lei sarebbe quello di regalarle i suoi piaceri sotto condizione che ne tenga pure lontane da*

Digitized by Google

noi le sue pene. E se una volta siete capace di guidare legalmente la vostra fantasia sotto il dominio della verità e della ragione, avete quasi fatto tutto per esser felice.

Ma disgraziatamente siamo quasi tutti così deboli, che non di rado sagrifichiamo pel piacere di un solo momento il bene di tutta la nostra vita: siamo così pazzi, che essendo ai confini della mala sorte vi saltiamo dentro, perchè tai confini sono seminati di ingannevoli fiori. Meritiamo bene di esser felici sotto tali circostanze, e non dobbiamo compiangerci di riscaldare siffattamente quello che venne dato alla nostra felicità, la passione, ch'ei diventi la nostra disgrazia, il nostro più acerrimo nemico?

Egli è umiliante pel nostro orgoglio, il farsi a considerare quanto soventi l'umanità vede le triste conseguenze di tali sfrenate passioni, e che non pertanto per innata debolezza non intende sopprimerle. *Domina le tue passioni,* dice un autore, *o elleno domineranno te stesso.* In questa triste alternativa ci troviamo. E così ci rode il verme del pazzo desiderio; non solo ci toglie la forza e la bellezza del corpo, ma ancora il valore e la dignità dell'animo. Sgraziatamente ci snerva un diluvio di piaceri e di scipiti desiderj che ci degradano alla condizione de' bruti. La nostra forte natura, nata a dominare, inchina il suo cadente capo sotto il senso

Digitized by Google

servile ed il rozzo despotismo di se stesso. E cionnondimeno vogliamo essere felici? Sgraziatamente, amico mio, non ci resta quasi nulla più che questo *volere;* poichè siamo divenuti troppo deboli per pensare, non virili per agire, ed indegni di renderci noi stessi felici.

QUINTA LETTERA.

La virtù sopra tutto rende felice.

Nelle mie precedenti lettere vi dissi abbastanza ciò che ci rende infelici. È tempo ormai che parli di quello che può renderci felici, e questo v' interesserà certamente di più.

Non v' è che una sola felicità al mondo per chicchessia, fosse nell' abbagliante splendore sul trono, o nella più miserabile capanna in oscura dimenticanza. *La vera felicità consiste in una buona coscienza e nella contentezza di se stesso e della propria situazione.* Non crediate già, mio caro amico, che voglia darvi delle prove sull' influenza che ha la virtù dell' uomo sulla felicità della sua vita. Vi conosco troppo bene, onde non star in forse un istante soltanto, come comprendiate benissimo, non esservi assolutamente felicità senza virtù. La prima ci accompagna con ogni passo la rimembranza di quello che pensammo e facemmo, e siamo ognor più felici mano a mano che questa rimem-

Digitized by Google

branza è connessa al plauso del nostro cuore ed all' approvazione della coscienza. La nostra coscienza intorbida od abbellisce i nostri giorni.

E così, caro mio, la buona coscienza è migliore di tutte le gioje del mondo, ed è perfino migliore nella miseria che non tutta la possanza del colpevole; essa divora le nostre pene come il sole il diaccio; è una sorgente ristorante, se abbiamo sete; un appoggio, se cediamo; un riparo, se la persecuzione ci minaccia; un molle origliere nella morte.

La maestra esperienza vi avrà insegnato, come nel cattivo, comunque goda per breve tempo d'una brillantissima sorte di vita, la coscienza nella voragine de' piaceri mondani ne fia stordita, e ritrovisi qual quadro di dolore in mezzo alla vita deliziosa. Sembra anzi che un Dio punitore voglia farsi beffe degli empj coll' aprir loro per breve tempo il giardino di fiori del piacer mondano e la fontana de' suoi godimenti, per farli cader tanto più profondamente, e far loro sentire in modo più tormentoso il meritato castigo e la giusta vendetta.

Inviluppati nel manto della virtù, dice un antico autore, *in essa vi troverai possente difesa contro le debolezze della gioventù, ed un sicuro asilo per la tua matura vecchiaja.* Ed in verità essa sola è la pri-

Digitized by Google

maria sorgente d' ogni vero onore, d' ogni pace dell' animo e d' ogni felicità.

Un animo spregiudicato, puro ed innocente, dee saper albergare in sè la mal sicura Dea della fortuna; chi è buono, amico mio, è vicino ad esser felice. In questo senso ammonisce Seneca: « Procura prima di tutto d' imparare ad esser lieto. Desidererei che non ti mancasse mai la serenità dell' animo. Essa sarà sempre con te, quando viene dal tuo interno. L' animo dev' essere pieno di volontà, di virtù, e innanzi tutto pieno di fiducia in Dio ».

E quanto grandi sono mai i beneficj che ci genera un animo virtuoso! E che può esservi di bello, di buono, di desiderabile, ch' esso non doni? Vogliamo piaceri, lunga vita, quiete? la virtù ci dà beatitudine, vita eterna e non turbata tranquillità. Domandiamo amicizia, amore, serenità? essa è l' amico più fido, lo stesso amore, la stessa giocondità. Desideriamo grandezza, possanza o pace? chi è più grande dell' eterno padre della virtù, chi più possente di lui? quale abitazione più pacifica di sua casa? tutto ciò che vogliamo, siamo con essa, per essa ed in essa. Anzi nelle calamità non meritate la virtù ci sostiene; per l' appunto in tali circostanze ella esercita il divin potere compartitole dal cielo; appunto nella tentazione viene riconosciuta la prima, ammirata e ricompensata.

Digitized by Google

SESTA LETTERA.

Il condimento della vita, la società.

Non mi piace sentir taluno dolersi che: « *i tempi presenti sono cattivi* »; imperciocchè amo molto questi tempi: essi promuovono molte buone cose, e perchè dovrei negarlo, li amo ancora perchè appartengono a me, vivendo io in essi. Riflettendo però a ciò che il mio buon vecchio padre ed altri vecchi amici canuti asseveravano, e paragonandolo col presente, trovo che siamo divenuti un po' insociabili. Il legame che un giorno unì più strettamente le famiglie, i parenti, gli amici, venne rilassato da' tristi avvenimenti ed in parte anco dalla moda.

L'uomo è nato alla socialità. Non trovate voi stesso, che una gioja la quale dobbiate goder da solo, non è che una mezza gioja? e non sentite doppiamente il dolore, che timidamente rinchiudete in voi? Già il fanciullo mostra l'istinto di rallegrarsi della vita col suo simile, ed è pur commovente l'osservare con quale fretta afferra l'occasione benvenuta, per comunicarvi con un essere suo simile.

La socialità è il sole che fa germogliare e prosperare tutte le virtù; essa è il fuoco che divora il disonorevole egoismo; è l'amor

Digitized by Google

celeste che tutto unisce al bene, al felice. Colui che sfugge la società del suo simile, dev'essere un uomo infelice o molto cattivo. Mille volte delusi ed ingannati, gli uomini cordiali si uniscono di bel nuovo ai loro simili; perdonano facilmente, ed è per essi un proprio dolce incanto il poter perdonare.

Ma è dover mio l'esporvi, come la socialità è causa e conservatrice della nostra felicità. Già dal motivo che ci fa godere di tutte le beneficenze le quali nascono dall'unione degli uomini negli Stati, nelle città, tribù, famiglie, essa appalesa un'amichevole influenza su di noi. Essendo noi educati uomini colti, a chi lo dobbiamo? alle istituzioni del nostro Stato: se i nostri cuori sono guidati al timor di Dio, se la nostra proprietà è assicurata, protetta la nostra vita, la nostra salute, a chi dobbiamo tutte queste beneficenze? allo Stato, val a dire a quella società che si è unita co' vincoli delle leggi, per vivere scambievolmente felici.

Considerata la società ne' suoi limiti più stretti, quali sorgenti per la felicità non schiudonsi qui allo spregiudicato osservatore! Come potete esser felice senza il possesso di un amico, che strigniate al vostro cuore, cui possiate comunicare i vostri piaceri, e palesare i vostri affanni? Sì, mio caro, lo sento vivamente, l'*amicizia* è quella che ci raddolcisce la vita, ci nobilita il cuore, ed

Digitized by Google

innalza l'animo nostro. L'uomo che non intende amare il suo prossimo, stringere al petto suo fratello, e conservare in esso il suo amore, non merita il nome d'uomo, e sarà sempre sfuggito dalla vera felicità.

La ripugnanza de' suoi simili è quella serpe che genera la maggior miseria nella vita socievole. Ma così sono gli uomini! trovandosi separati dai loro simili, e quasi esclusi dal mondo, sentono una certa inquietudine ed un forte istinto per la società umana: essendo in unione cogli altri, non lasciando nulla d'intentato onde rendersi la vita il più possibile amara ed acerba, cercando in sè scambievolmente tutte quelle debolezze che si rendono ridicole, trascurando le regole dell'equità, della decenza e della moderazione. Perciò, amico, imparate la pratica del mondo e la conversazione cogli uomini. Imparate ad aver pazienza co' deboli, e sopportare i loro difetti. Ogni uomo ha la sua buona parte, e nessuno è tanto di niun conto, da non poter esserci utile in qualche cosa.

Gli uomini non sono così buoni come l'inesperto se li immagina ordinariamente; ma non sono nemmeno così cattivi come taluno avvisa. Il crederli troppo buoni, non reca sempre utile; il crederli poi troppo cattivi, reca danno pel cuore umano, pel sentimento e per la tranquillità dell'animo.

Vi è un'elevata consolazione, d'aver in-

Digitized by Google

torno a sè degli uomini che si ama, e da cui si è riamato. Per il che un felice matrimonio ha tanto incanto; egli schiude perciò un paradiso ignoto al discolo in mezzo al romore del mondo. Niente sorpassa la felicità della vita di famiglia, comunque non vada esente da tribolazioni; ma tali brevi dolori servono talvolta ad innalzare durevolmente il valore e il sentimento dei loro piaceri. Beato colui che ha una virtuosa moglie; il Signore gli diede un tesoro più prezioso dell'oro e delle perle. Sia ricco o povero, essa lo consola e lo rende gajo. Lo stesso può dirsi del marito rispetto alla moglie.

Se non si deve dimenticare di viver in società cogli altri, tanto meno dee porsi in non cale la più grande di tutte le scienze, *l'essere a casa sua con sè stesso.* « Imparai, disse un vecchio, a mantener amicizia con me stesso, e così non sono mai solo ». Rendetevi dunque sicuro un asilo, amico, non solo nella vostra conversazione, ma anche in voi stesso, contro tutte le avverse sorti della vita; potrete sempre ritornare a voi stesso, e sempre trovarvi.

Egli è sicuro che nella scelta de' vostri amici richiedesi precauzione, e nella conversazione con essi una certa dilicatezza, non essendo così difficile l' acquistare gli amici, come lo è il conservarli. È pur certo che nella scelta d'una sposa si deve aver

Digitized by Google

riguardo a molte cose; ma dove sono le cose nel mondo, che acquistansi senza difficoltà? e non sono soventi, per noi, beni più grandi e più cari, quelli il cui possesso ci costò sforzi maggiori? Ma se la socialità ci reca di quando in quando disaggradevoli momenti, non bisogna dimenticare perciò i moltiplici amichevoli godimenti che ci offre; è uopo intendersi del flusso e riflusso nel largo oceano della felicità, poichè vi sono momenti nella vita umana, in cui sembra tutto il mondo congiurato contro di noi, e già dopo poche ore si schiude un nuovo radiante orizzonte, chiarito dalla stella della nostra felicità, e le lagrime del dolore si convertono in lagrime di gioja.

SETTIMA LETTERA.

L'anima dell'umana felicità... il lavoro.

Il principale di tutti i doni naturali è l'istinto al lavoro, sia eccitato da allettamenti del piacere, o dal timore di star male. L'attività è per l'uomo molto più feconda del bene che cerca procacciarsi; e l'inerzia è un male molto maggiore, che si cerca sfuggire così ansiosamente.

In poche parole: *lo spirito dell'uomo è nato al lavoro.* Questa innegabile verità viene già comprovata dagli sforzi nella prima nostra

Digitized by Google

fanciullezza di divertirci e di occuparci. Colui che si sottrae da tutti gli affari, sente presto la più terribile noja, la quale tormenta tanto l'animo suo, che in tutta fretta vi cerca facili occupazioni, dette distrazioni, piaceri. L'ozioso vi cade sovente con una specie di delirio, e di tempo in tempo si libera de' suoi tormenti, ammazza la noja, e si procura momenti amichevoli; ma uno stato tale non dura molto tempo. Parte l'incostanza del suo carattere che fugge il lavoro; parte il basso fondo su cui riposano quasi tutte le dissipazioni di poco rilievo, gliele rendono nojose e finalmente nauseanti. Si getta nelle braccia di piaceri che inebriano i sensi, paralizzano le sue forze, indeboliscono il suo spirito, e adducono la sua ruina. Taluni col loro abituato ozio cadono in una perfetta apatia e nella vita vegetabile. Niente è più spregevole, che uomini, i quali soltanto col loro mangiare, bere e dormire danno prova della loro esistenza. Niente v'è al mondo, cui l'ozio non possa sedurci.

Vero è che ci ha qualche cosa nell'uomo che in sulle prime lo fa intraprendere ogni seria occupazione contraggenio; ma ciò ha soltanto luogo nel primo momento, nè altro occorre che il superarsi, per rendersi padrone di quella primiera spiacevolezza; la cosa va poi rapidamente, e vi si trova tanto trattenimento, tanto piacere, che appena si

Digitized by Google

concede un po' di sollievo all' anima e al corpo.

Il lavoro, la moderazione e una buona economia, unite allo spregio di tutt' i pregiudizj della moda e della mollezza, fanno trovare agli uomini de' mezzi ove altri non ne vedono più. A vero dire non v'è divertimento, ricreazione, piacere che possa essere superato dal dolce dimenticare se stesso e tutte le pene, prodotto dal lavoro e dalla viva attività. Quanto rapido, allegramente non s' invola mai al laborioso il tempo, questo giusto tribolatore dell' ozioso!

Tutti questi vantaggi ci reca l' attività. Essa procaccia a noi e ai nostri una sussistenza libera di cure: essa protegge, conserva, aumenta il nostro avere: essa ci dà salute, forza vitale, onore, credito, e rende noi coi nostri, contenti e felici.

OTTAVA LETTERA.

Una modica sostanza appartiene pure al quieto godimento della vita.

L' obbiezione che mi fate, amico mio, in una delle ultime vostre, ha certamente qualche apparenza ragionevole. Voi dite: come mai possono essere felici gli uomini che a stento col sudore della loro fronte si guadagnano un tozzo di pane, mentre un sa-

Digitized by Google

vio capitalista non lascia lavorare nè la sua mano, nè la sua testa, ma il solo danaro, e guadagna più in un minuto che un povero diavolo in un anno con tutte le sue fatiche?

Potete aver ragione, se credete che in generale l'ineguaglianza de' beni della vita disturbi l'armonia del tutto; ma sono fermamente convinto, essere appunto quella che conserva gli Stati, che rende felici gli uomini, e che opera così molto vantaggiosamente sul generale. Chi sa, mio caro, se l'uomo il quale col sudore guadagna il suo poco pane, non goda una sorte più felice di quel capitalista, il quale fia inoltre un'ozioso ed usurajo?

Non voglio però negare che ognuno per esser felice deve aver tanto quanto basti ad appagare i più urgenti bisogni della vita. Trattasi dunque di sapere cosa sia una modica sostanza ed i più urgenti bisogni della vita. La moderazione in questo riguardo è però assai varia. Potrei nominarvi proprietarj che chiamano moderata un' annua rendita di cinquanta mila fiorini, e lor basta tanto quanto ad un altro una rendita di duecento fiorini. Vi convincerete facilmente che coll' accrescimento delle rendite crescono pure i bisogni e le spese; che appunto i più agiati son quelli i quali a paragone de' più poveri si credono più biso-

Digitized by Google

gnosi, essendo che in fatti il loro aumentato dispendio ne supera le loro facoltà.

Considerando attentamente la natura umana, troviamo in lei innati pochissimi bisogni, ed è fuor di dubbio che l'uomo vive tanto più contento e più felice, quanto meno conosce tutto ciò che gli effeminati pazzi risguardano quale felicità della vita. Insegnare la privazione è il più gran beneficio che un ajo può mostrare al genere umano, e saper far senza in mezzo al godimento si è la più alta sapienza che innalza la nostra ragione agli Dei. Laonde colui che ha appreso i principj di quell' eccellente arte, potrà viver felice e contento in ogni situazione della vita e con ogni mezzo di sussistenza, basta che non gli manchi la volontà e l' amore al lavoro. Siccome però non tutti i giorni danno lo stesso guadagno, così il savio saprà risparmiare per i giorni del bisogno e dell' età canuta.

Ma quanto più si trascura e si dimentica ora la rara arte di ben economizzare, tanto più vi prego, o genitori, se pure vi è cara la felicità de' figli vostri, insegnate loro a sapersi privare all' uopo ed accontentarsi di poco, nè distruggete più a lungo nella tenera fanciullezza il germoglio di quel celeste fiore che si chiama contentezza e gioja della vita.

I fanciulli devono di buon' ora imparare

Digitized by Google

a sentire il giogo della necessità e le spine del bisogno; si deve di buon'ora avvezzarli a penosi lavori, a privazioni, al dolore ed alla pazienza.

Credetemi, la frugalità è un avere maggior di tutt'i beni della terra, e la moderazione è la più ricca sorgente della contentezza. Chi non conosce questa, sarà povero e miserabile nella capanna, più povero e più miserabile ancora ne' palagj, e frammezzo all' abbondanza. Fino a tanto che uno è avvezzo ad imitare, nel soddisfare i suoi bisogni, quello che siede in grado più alto, vi sarà gran quantità d' uomini sconcertati nei loro averi; non avranno mai fine le doglianze della carestia, de' tempi cattivi, e daranno la chiara prova, che tutti questi accusatori vogliono sempre montare più alto di quello che possono e devono. Fin tanto che il sarto ha il prurito d'un equipaggio, ed il mercante ha quello delle assemblee de' grandi, non è possibile che costoro possano mantenersi in una buona economia. Si creda però prima di tutto, che nel mondo si possono vincere tutti gli ostacoli, basta che la volontà sia ferma e buona; siasi convinto che nessuno ha bisogno di penuriare, s' egli stesso non dà motivo alla propria miseria, e che in generale soltanto colui è infelice, il quale non sa sopportare la disgrazia e sopprimere un bisogno.

Digitized by Google

NONA LETTERA.

Intelletto e patimento, mezzi per la felicità.

Vi sono de' momenti in cui all'uomo viene rapidamente a nausea la vita. Alcune speranze fallite intorbidano l'animo nostro come al soffiare contro uno specchio. Ma il *sapiente* non ci bada, sull'istante ne dirige i proprj pensieri a migliori speranze, e la creazione gli si appalesa allora più distinta e più bella che mai.

In generale il solo ignorantaccio o il sapiente possono essere del tutto felici. L'infelice felicità del primo nasce solo da un' insensibilità e dal non aver cognizione del mondo, della società e de' suoi bisogni; egli è contento della sua situazione, e prima di tutto di se stesso, e per conseguenza è pur felice. Ma il bruto insensibile divide con lui questa felicità, laddove il sapiente gode d'una beatitudine, che il solo *uomo* sa comprendere. La sua felicità s'avvicina a quell'essere celeste, essendo un leggiero presentimento di una migliore, più nobile vita.

Tutti gli esseri di mezzo tra l'ignorantaccio ed il sapiente hanno a subire una grave lotta. L'intelletto naturale, laddove però non abbia avuto una fallace direzione da una cultura opposta allo scopo, può pervenire ad una

Digitized by Google

vità felice. Ma quelle teste che entrano nel mondo con massime perverse, non possono mai raggiugnere tal meta. Eglino non prenderanno mai l'uomo e il mondo *tale quale* sono realmente, aspetteranno sempre di troppo o troppo poco, s'inganneranno sempre da se stessi. Superstizione, esagerato religioso timore e rigore, o incredulità, riterranno i loro sensi in tale barcollamento, che non vi sarà a ripromettersi verun riposo, e per conseguenza veruna felicità.

Dobbiamo distinguere due specie di pazzi. Gli uni vivono sempre nell'*avvenire*, ed animansi soltanto colle speranze; non essendo abbastanza sapienti per formare un giusto calcolo fra il presente e l'avvenire, passano la loro vita nello sbagliar il conto. Gli altri sono attaccati al presente, e si dimenticano affatto dell'avvenire; eglino distruggono la loro felicità, ne dissipano il loro avere, e sagrificano il loro onore. Ma le persone ragionevoli approfittano d'ambidue i tempi, godono del presente, avendo innanzi l'occhio l'avvenire.

Colui che possiede un ben regolato intelletto, ed ha imparato altresì a conoscere la scuola della felicità, delle pene e dell'avversa sorte, imparerà appunto perciò sempre più a valutare l'aggradevole della propria situazione, essendo così grande la distanza della sua sorte presente colla penosa sor-

Digitized by Google

passata. Vi sono infatti molti, cui nulla mancherebbe ond' essere perfettamente felici, se non se la conoscenza della miseria e dell' oppressione che gravitano sull' umanità. Egli è in generale un' utile regola, di non far mai paragone della propria sorte con quella di coloro che sono al disopra di noi, ma bensì di colui che vive più infelicemente: di siffatti paragoni non mancheremo in nessuna epoca. Sarebbe inoltre molto vantaggioso il rivocarci diligentemente nell' anima l' incostanza dell' umana felicità. Quale bell' artificio contro la propria instabilità non è egli il rimirare arditamente in faccia la maggior disgrazia che ci possa accadere!

Ma l' intelletto non solo ci acquista la felicità, ma si è pure il solo capace di tenerla fortemente, e di attaccarla alla nostra vita. L' uomo intelligente vivrà contento di sè e degli altri; sarà ilare senza sfrenatezza; modesto senza forzata civiltà; piacevole senza importunare; fiero senz' arroganza; libero di vizj, senza nascondere i suoi difetti; venererà Iddio, senza esser servo della superstizione; non si dimenticherà mai della dignità dell' uomo, e laddove gli uomini vogliano rendergli acerba la vita, si concilierà seco loro mediante liberi sguardi nella bella natura.

Felice stato del sapiente! egli non cerca una cassa di danaro ove giaccia sepolta la nostra quiete; non desidera un palazzo ove

Digitized by Google

sia prigioniera la nostra pace; egli non desidera una mensa ove la svogliatezza, la noja e la malattia s' accompagnino a fianco nostro. Egli possiede una cassa di danaro, che non isvanisce mai — sapienza e bontà di cuore; un magnifico palazzo — magnanimità e generosità; uno sforzo principesco — intelletto e filantropia; il letto più quieto — coscienza di sè stesso e tranquillità di coscienza!

DECIMA LETTERA.

Senza salute — nessuna felicità nel mondo.

Con ciò voglio distinguermi da tutti quelli che scrissero sull' umana felicità, esponendo non solo i morali requisiti per la felicità della vita, ma facendo altresì menzione de' più importanti requisiti fisici. Io pretendo che la salute dell' uomo sia la *prima* condizione del suo stato contento e felice. Sia egli ricco come Creso, possente come Ciro, sapiente come Salomone, senza salute sarà sempre infelice, scontento della sua vita, di sè, de' suoi e del mondo!

Non si creda però che ad un tale stato richieggasi una malattia, la quale ci obblighi a guardare il letto e prendere medicina; anzi si può credersi sano, mangiar e bere a gara con chicchessia, dormir bene, e non

Digitized by Google

pertanto l'uomo trovarsi in tale situazione, che gli si renda impossibile d'esser sereno, lieto e contento. La vostra disgrazia, di che lamentate, amico mio, è di questa specie, e già per tal motivo e' sarebbe dover mio, parlare su ciò a fondo.

Il debole, e particolarmente il morboso stato del corpo ha la più viva influenza sull'animo. Questo e quello sono intimamente fra sè uniti; cionnondimeno non vi sono che quattro cose nell'uomo, le quali lo governano despoticamente, ed incantano il suo spirito sino al cielo, o lo ripulsano all'inferno. Questi quattro tiranni sono: i *nervi*, il *sangue*, il *fegato* e lo *stomaco*.

I *nervi*, la cui qualità sembra non essere nota esattamente nè anche nella medicina, appalesano una tirannica forza sul nostro corpo, e più ancora sull'animo nostro. Quella malattia, che non ci può rendere durevolmente felici, e cagiona sovente un totale tedio della vita, è nota sotto il mite nome di *debolezza di nervi*. Per mala ventura siamo giunti al punto, che tale debolezza sia sparsa generalmente, e che appena ci sembri essere una importante malattia. Non solo trascuriamo questo male, ma lo promoviamo ancora colla dissipazione della più preziosa forza dell'uomo, coi vizj dietetici; cerchiamo di correggere tale debolezza con cibi aromatici, stimolanti, e roviniamo così il primo

Digitized by Google

requisito di un corpo sano e di un' anima serena. Un tremolio in tutte le membra, un riscuotersi per la più insignificante cosa, subitanea ilarità cui ne siegue la più profonda melanconia, ira, fastidio, ostinatezza, un esteriore pallido, malaticcio ecc., sono questi i sicuri contrassegni di una trista malattia, troppo nota per favellarne più a lungo.

Dopo i nervi, il *sangue* influisce moltissimo sulla disposizione dell' animo nostro. Il sangue *spesso* manifesta prima di tutto gli effetti più svantaggiosi. Nasce da una lauta vita senz'attività del corpo. Il temperamento flemmatico è per lo più a ciò inclinato; di quivi ne vengono quell' inerzia dell' animo, quella fastidiosità in mezzo alle gioje della vita, le pene senza bisogno, la diffidenza e il sospetto. Un aspetto fiorente, un corpo grasso pesante, una certa lentezza in tutti i suoi movimenti, un collo corto, vene gonfie, cute fina, un respiro difficile, determinano esattamente questa malattia

La sede dell' umana serenità, dell' ilarità e della contentezza è il *fegato* e lo *stomaco*. Malattie di fegato e cattiva digestione non possono in veruna maniera comportarsi colla contentezza dell' animo e la felicità dello spirito. Essi sono i suoi più acerrimi nimici, cui egli succombe sempre, per quanto combatta e si difenda. Ho messo assieme ambe queste parti dell' uomo, sapendo che senza

Digitized by Google

malattia di fegato difficilmente ha luogo quella dello stomaco. Ora fra quelle malattie che corrispondono meglio al mio scopo, le ostruzioni del fegato occupano il primo posto, per cui la principale sua funzione, la secrezione della bile, diventa cattiva; in questo suo stato imperfetto cola nello stomaco, d'onde nascono spasmi, debolezze, indurazioni, cattiva digestione ecc. ecc., ed in ispecie l'ipocondria. Si riconoscono tali malattie, dal color del volto giallognolo fulvo, occhi profondi con angoli gialli, cute sporca, lingua simile, fiato puzzolente, appetito vorace o senza; ventre gonfio dopo il mangiare, flati, evacuazioni irregolari, dolor di capo, mal umore, scontentezza ecc.

Non potete immaginarvi, amico mio, quanta influenza manifesti il fegato sulla disposizione dell'animo. Un vivo esempio ne son io medesimo. Pochi anni sono tutt'il mondo m'era un gran peso, m'era scontentissimo, pieno di tedio e fastidioso; nè la consolazione degli amici, nè la ricreazione della mente, nè le attrattive della gloria potevano rallegrarmi e strapparmi dal mio cattivo umore. In mezzo al godimento de' piaceri mondani, tutto a me d'intorno mi era nausea, e ritirato in me solo non vedeva altro che la brama d'un rapido fine della penosa mia vita. Perfino il mio carattere era cangiato; il mio coraggio convertito in timidezza, la mia forza in

Digitized by Google

debolezza; la mia fiducia negli uomini era perduta, diveniva cupo, sospettoso; ovunque più non iscorgeva se non falsità, ingratitudine, tradimenti; odiava il mondo, gli uomini, me stesso.

Amico! Ho sofferto l'indurazioni di fegato. Questa sgraziata malattia mi tolse il mio buon umore, la serenità della mia mente, la vita de' miei pensieri. Ma trovai le cause di quei funesti effetti. Con istraordinaria perseveranza e rigore mi sottomisi a frequenti e persino faticosi moti del corpo, presi pochi e più semplici cibi, locchè, in unione a' medicamenti solventi e poscia corroboranti, mi ridonò la mia salute, e con essa la mia contentezza d'animo. Ormai sono lieto e sereno come gli uccelli nell'aria, e vorrei abbracciare tutto il mondo! Che la sorte mi tolga il mio poco avere... sia! non ne sarò infelice...

La vostra situazione, caro amico, è la stessa mia primiera. Fidate nel vostro medico, nè vi stancate nel superare una malattia, che è la più gran nemica del vostro bell' animo, a me sì caro. Nella mia prossima lettera vi parlerò de' mezzi contro quelle malattie, in quanto che, nel senso rigoroso, non s' appartengono tanto alla scienza medica, ma sono meglio saggie regole dietetiche anzichè medicamenti.

Digitized by Google

UNDECIMA LETTERA.

Regole dietetiche.

Nelle mentovate malattie, i medicamenti deggiono, nel caso urgente, servire soltanto quale appoggio ad altri molto più salutari mezzi dietetici.

Le persone deboli di nervi abbisognano prima di tutto d'un'aria pura, del moto, di distrazioni, e di un forte nutrimento. Tutto quello che rinforza e riscalda rapidamente, come droghe, liquori focosi ecc., dev'esser bandito; lo stesso vino, se deve operare salutarmente, non può essere usato che con moderazione. Si eviti ogni genere di voluttà, e ogni occasione che produce il bollor del sangue e faccia stirare i nervi. I moti d'animo sono perciò veleno per tali malati, e la quiete spirituale la più salutare medicina.

Non nego per altro che questa malattia sia la più difficile a guarirsi, atteso che lo stesso paziente deve cercare e creare le medicine, ed il suo fisico stato lo rende inatto a ciò. Egli deve esser quieto e sereno, ed i suoi deboli nervi lo traggono ad ogni momento all'ira, allo spavento e alla scontentezza; egli deve dominare tutte le passioni, e appunto questa debolezza ne

Digitized by Google

risveglia in esso di nuove.... che, miracolo, se la guarigione di tale malattia procede così difficilmente e così lentamente.

Il sangue spesso si lascia più facilmente attenuare. Si fugga l'aria pesante, paludosa. Il moto del corpo, la moderazione nel mangiare e bere, esclusa la birra, di quando in quando alcuni strapazzi, faranno il miglior effetto. Se il medico lo trova conveniente allo stato del corpo, si ricorra al salasso, si beva acqua, e si prenda talvolta rimedj solventi, come cremor di tartaro, magnesia.

La lotta contra il fegato e lo stomaco è di nuovo più difficile. In ogni caso bisogna intendersi colla pazienza. Ma niente promove di più la secrezione della bile, il ristabilimento del fegato e la sana digestione dello stomaco, che un continuato, non di rado faticoso moto del corpo, e il far uso delle proprie forze. Amico! ponete da un canto i vostri libri e scritti, andate giornalmente alcune ore a spasso; fate di più ancora, segate o spaccate una mezz' oretta la legna, e lo saprete quanto salutari sieno questi infallibili rimedj! Un nudrimento vigoroso, parco, un po' di vino, un' aria sana, e rimedj solventi nel primo tempo, vi renderanno certamente di nuovo sereno, contento, perfettamente sano e felice.

Del resto noi facciamo del tutto per risvegliar in noi e propagare siffatte malattie.

Digitized by Google

I cuochi francesi non trovano droghe bastevoli onde irritare il nostro palato, importunare l'infastidito stomaco con nudrimento; le nostre carrozze sono appese a coreggie e molle, affinchè il corpo ne resti immobile, e trovisi, per sua rovina, quieto come nel letto; e le nostre finestre sono chiuse ermeticamente, onde pròibire l'adito ad ogni fresca arietta. Intendete ora, perchè il semplice contadino, che con indicibile fatica coltiva il campo, o il povero lavoratore, che col sudore guadagna il suo pane, non conosce nè anche la metà di tutti questi terribili mali? Egli può facilmente esser sereno e lieto in mezzo alla miseria, il suo corpo non essendo indebolito, e la sua salute irremovibile! Dunque noi esseri snervati siamo castigati ben gravemente pel nostro lusso e per la nostra vita un po' lauta, e mi reca stupore che tutti i nostri mali fisici e spirituali non siano peggiori e più terribili ancora.

Digitized by Google

DUODECIMA LETTERA.

Conclusione.

Gli uomini abbisognano di così poco per esser felici, e s' affaticano con tanta insaziabile voglia d' aver molto! Spesse volte la felicità trovasi innanzi ai loro piedi, ma eglino la calpestano, e vogliono volare in alto per cercarla colà.

È comunissima e sciocca opinione, che l' uomo crede dover misurare la propria felicità sopra l' estensione degli oggetti che chiama i suoi, mentre può accorgersi quotidianamente, niente esser suo, fuorchè quello che porta nel cuore.

Appunto il non compimento di tanti nostri più ardenti desiderj è un grado alla felicità. Il possesso di tutto ciò che si desidera rende miserabile e infelice, non avendo più niente da sperare e desiderare.

Fuori di noi non ci ha stabile e durevole felicità; essa dipende dalla ragione, e consiste nella pace dell' animo; avendone un' idea troppo esagerata, e cercandola ne' piaceri mondani, non si troverà questa pace.

I piaceri mondani sono pericolosi e fallaci; essi promettono più che non danno; c' inquietano quando li cerchiamo, non ci

Digitized by Google

contentano allorchè li godiamo, e ci fanno disperare quando li perdiamo.

L' onnipossente Provvidenza l' istituì con noi saviamente ed in modo beneficente. Tosto o tardi saprà agguagliare i piaceri ed i dolori che abbiam sentiti, ed esercitare una rimunerazione divina, poichè essa è onnipossente e lo *può*, è piena di bontà e lo *vuole*, è estremamente giusta e lo farà. Cosa possiamo fare di più saggio e di più degno di noi, se a malgrado dei nostri leali sforzi qualche speranza ci abbandona, che di attendere con pura rassegnazione e piena fiducia il fine delle tentazioni ed il miglior tempo felice? Nel momento, amico mio, che leggete questa lettera, la stella della vostra felicità può essere comparsa, e disseccata la sorgente delle vostre pene.

Dobbiamo più lamentare delle nostre fallaci idee che della felicità. La causa della nostra scontentezza trovasi assai sovente nella falsa opinione che n' abbiamo. Valutate quindi le cose dietro il loro vero valore, esaminate sempre l' oggetto de' vostri dispiaceri, e purificatelo sollecitamente da ogni falsa apparenza ed aggiunta della fantasia. Troverete quasi sempre, amico mio, che un *niente* ci cagiona tormenti. Credete perciò, che non già i vani beni della vita, non il fallace esterno splendore di essa, ma la virtù e

Digitized by Google

l' intelletto, la stima e l' amicizia, l'attività ed una perfetta salute, sono le sole capaci di rendere gli uomini durevolmente felici e perfettamente contenti. Ma si può dare un' immagine più lusinghiera che quella d'un uomo contento e felice? Lontano dall' errore e falsità, rende omaggio soltanto alla realtà e verità; qui è un consolatore, là un salvatore ed amico. Ove si ferma, ivi vi è benedizione; ovunque vada, porta seco la gioja; ad ogni passo lascia indietro speranza e dignità. Per lui la vita è un paradiso, la morte un amichevol sonno, l' eternità il continuato godimento di beati piaceri!

Fine.

Digitized by Google

Digitized by Google

INDICE

Avvertimento . . . . . Pag. 3
Lettera di Emanuele Kant al prof. Hufeland. » 5
Principio della dietetica . . . . . » 9
I. *Dell' ipocondria* . . . . . » 13
II. *Del sonno* . . . . . » 16
III. *Del mangiare e dormire* . . . . . » 19
IV. *Della morbosa sensazione prodotta dal tempo inopportuno a pensare* . . . . . » 20
V. *Del togliere e prevenire i casi morbosi col proponimento nel respirare* . . . . » 21
VI. *Delle conseguenze di questa* abitudine *del respirare colla bocca chiusa* . . . . » 23
Conclusione . . . . . » 24

DODICI LETTERE SULLA FELICITA' DEL SIGNOR EBERSBERG.

PRIMA LETTERA.
Introduzione . . . . . » 27

SECONDA LETTERA.
Se il danaro rende felici? Perchè la maggior parte de' ricchi non sono felici? . . . » 30

TERZA LETTERA.
L' ambizione ,.... anche lo stato che scegliamo non ci rende felici . . . . . » 34

QUARTA LETTERA.
Fra tutte le passioni l'amore ci rende il meno felici » 38

Digitized by Google

QUINTA LETTERA.
La virtù sopra tutto rende felice . . . Pag. 41
SESTA LETTERA.
Il condimento della vita, la società . . . » 44
SETTIMA LETTERA.
L' anima dell' umana felicità . . . il lavoro . » 48
OTTAVA LETTERA.
Una modica sostanza appartiene pure al quieto godimento della vita . . . . . » 50
NONA LETTERA.
Intelletto e patimento, mezzi per la felicità . » 54
DECIMA LETTERA.
Senza salute — nessuna felicità nel mondo . » 57
UNDECIMA LETTERA.
Regole dietetiche . . . . . » 62
DUODECIMA LETTERA.
Conclusione . . . . . » 65

Digitized by Google